

Trabajo de Fin de Grado
Grado de Maestro en Educación Primaria
Curso académico 2019-2020

Las Actividades Físicas en el Medio
Natural dentro del proceso E-A: su
capacidad educativa en el entorno escolar.

Physical Activities in the Natural Environment
within the T-L process: its educational
capacity in the school environment.

Autor: Carlos Pérez Hernández

Director: Pablo Cantera Mesones

RESUMEN

En este trabajo de fin de grado, se analiza el aprendizaje, los métodos de enseñanza y los estilos de enseñanza dentro de la Educación Física. Este análisis se lleva a cabo para conocer las características de todos estos elementos y tener así, una base teórica para introducir las Actividades Físicas en el Medio Natural. Dichas actividades son presentadas a través de su evolución social, el espacio curricular que ocupan en la Educación Primaria y sus características principales.

Tras este marco teórico, se presenta un estudio de investigación, en base a las Carreras de Orientación, que pretende dar respuesta a la necesidad de conocer si las características asociadas a este tipo de actividades en entornos naturales, pueden llegar a reproducirse en el entorno escolar, dentro del recinto del centro. El estudio no se llevó a cabo, pero en el trabajo se sientan las bases que sirvan como guía, para que otra persona o grupo de personas, realicen la investigación.

Palabras clave

Actividades Físicas en el Medio Natural, Estilos de Enseñanza, Educación Física, Carrera de Orientación.

ABSTRACT

In this end-of-grade paper, we analyze learning, teaching methods and teaching styles within Physical Education. This analysis is carried out in order to know the characteristics of all these elements and thus have a theoretical basis for introducing Physical Activities in the Natural Environment. These activities are presented through their social evolution, the curricular space they occupy in Primary Education and their main characteristics.

After this theoretical framework, a research study is presented, based on the Orientation Races, which aims to respond to the need to know if the characteristics associated with this type of activities in natural environments, can be reproduced in the school environment, inside the school enclosure. The study was not carried out, but the work lays the foundations that serve as a guide for another person or group of people to carry out the research.

Key words

Physical Activities in the Natural Environment, Teaching Styles, Physical Education, Orientation Races.

A lo largo de todo este trabajo se utilizará el género gramatical masculino para referirse a colectivos mixtos, como aplicación de la ley lingüística de la economía expresiva. Tan solo cuando la oposición de sexos sea un factor relevante en el contexto se explicitarán ambos géneros.

ÍNDICE

1. INTRODUCCIÓN	4
2. JUSTIFICACIÓN	5
3. FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA.....	6
3.1. El aprendizaje orientado hacia la Educación Física	6
3.2. Los métodos de enseñanza en la Educación Física	9
3.3. Los estilos de enseñanza en la Educación Física	12
3.4. Educación Física: Las Actividades Físicas en el Medio Natural	18
3.4.1. Contexto de las actividades físicas dentro de la naturaleza	19
3.4.2. Currículum y las Actividades Físicas en el Medio Natural	20
3.4.3. Características de las Actividades Físicas en el Medio Natural	23
4. ESTUDIO DE INVESTIGACIÓN	25
4.1. Introducción	25
4.2. Resumen.....	26
4.3. Contextualización	26
4.4. Organización	27
4.5. Espacios y Materiales	27
4.6. Metodología	28
4.7. Valoración de posibles resultados	29
5. BIBLIOGRAFÍA	32
6. ANEXOS.....	34

1. INTRODUCCIÓN

En este trabajo de fin de grado se pretende analizar el tipo de aprendizaje y los métodos y estilos de enseñanza dentro de la Educación Física, para determinar dónde están situadas las Actividades Físicas en el Medio Natural y qué aprendizajes pueden obtener de ellas los alumnos. Además, se sientan las bases para la realización de una investigación que pretende averiguar si las características de aprendizaje de las Carreras de Orientación, las cuales se sitúan dentro de las Actividades Físicas en el Medio Natural, se mantienen si son realizadas dentro del recinto escolar.

Para gestionar la organización del trabajo y posibilitar una mejor comprensión, se ha estructurado en dos partes. Una primera parte basada en la recopilación de información, y una segunda parte, basada en la creación de un estudio de investigación.

En la primera parte, se ha realizado un análisis teórico, en la que se lleva a cabo un análisis del aprendizaje, los métodos y estilos de enseñanza y las Actividades Físicas en el Medio Natural. En cuanto a la parte del aprendizaje, se ha enfocado a través de la idea constructivista del conocimiento y del factor de la transferencia, como elemento de transmisión. Los métodos y estilos de enseñanza se han clasificado y explicado para mostrar las características básicas de cada uno de ellos, así como sus diferencias. Por último, se han analizado las Actividades Físicas en el Medio Natural enmarcándolas dentro de su contexto global y su papel en el currículo de Educación Primaria, así como la determinación de sus características principales.

En la segunda parte, se ha llevado a cabo la construcción de un hipotético estudio de investigación, cuya función sería conocer qué competencias adquieren los alumnos si se realizan Carreras de Orientación dentro del recinto escolar. El estudio está planteado para su realización dentro del colegio María Sanz de Sautuola, en el cual he estado en mi periodo de prácticas del último curso de Grado. Se explican las condiciones a través de las cuales quería hacer el estudio y las causas por las que no pude llevarlo a cabo. También se desarrolla el planteamiento de los mecanismos básicos, tales como su organización, los recursos necesarios o el tipo de metodología y recogida de datos, para que se pueda llevar a cabo la puesta en marcha del estudio.

2. JUSTIFICACIÓN

Se necesita analizar cómo funciona el aprendizaje y la metodología de la enseñanza en Educación Física, si se quieren comprender las características de las actividades físicas dentro de la naturaleza. Es necesario conocer su capacidad educativa, para conocer cómo funcionan, así como el grado de implicación que tienen dentro de la enseñanza actual.

Tradicionalmente, las Actividades Físicas en el Medio Natural (AFMN) tienen un papel secundario en el currículum de Educación Física. Su práctica se limita a la realización de actividades extraescolares o complementarias a través de salidas del centro, las cuales no siempre se organizan. Cada centro realiza más o menos salidas durante el curso escolar y no siempre se llevan a cabo en todos los niveles. Esto se debe, sobre todo, a sus características, ya que necesitan del medio natural para su realización.

La importancia de incluir en la programación de los centros escolares más contenidos basados en las Actividades Físicas en el Medio Natural, es cada vez más evidente. El potencial de este tipo de actividades a nivel educativo es muy elevado, por ello, se debe incrementar su puesta en práctica en busca de una educación más real, más humana, más natural. No obstante, no es una tarea fácil, ya que se necesitan una serie de recursos que no siempre están al alcance de los centros y que, tal y como está concebido el sistema educativo, se queda lejos de su marco estructural.

Quiero investigar si se pueden extrapolar las características positivas de las Actividades en el Medio Natural a la realidad de un centro, ya que parece difícil programar más salidas a espacios naturales, sobre todo en centros que se encuentran en las ciudades. Para la puesta en marcha de esta investigación, me he basado en una actividad que entra dentro de las Actividades Físicas en el Medio Natural, la Carrera de Orientación. El objetivo es conocer si, desarrollando esta actividad dentro del recinto escolar, va a ser igual de efectiva y si se van a generar los aprendizajes característicos de este tipo de actividades. Para ello, he diseñado las bases de un proyecto de investigación de recogida de datos, que pueda aportar una idea clara sobre de la capacidad de la Carrera de Orientación dentro del centro.

3. FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA

3.1. El aprendizaje orientado hacia la Educación Física

El aprendizaje ha sido el objeto de estudio de numerosos autores a lo largo de la historia, cuyas teorías han ido evolucionando y nutriéndose las unas de las otras. Todas ellas han sido abordadas desde perspectivas diferentes a través de diversos campos, como la filosofía, la psicología, la educación o incluso la biología. En referencia a esta última, se puede decir que esta visión histórica del aprendizaje tiene como origen una orientación evolutiva a través de la adaptación al medio de los individuos. Como seres vivos, somos una especie de animales sociales cuyo aprendizaje más instintivo y natural, requiere del grupo para poder llevar a cabo su desarrollo.

Esta naturaleza social del aprendizaje en la que priman la importancia del contexto y del medio, es una de las principales características del constructivismo, como también lo son en la Educación Física. Es por ello por lo que, en este apartado, vamos a abordar el aprendizaje desde un punto de vista constructivista, en cuya base teórica se apoyan las últimas leyes educativas de nuestro país, y las características de esta visión en la Educación Física.

“Para Zabala (1993), la concepción constructivista concibe la enseñanza como un proceso de construcción compartida de significados orientados a la autonomía del alumno, y que no oponen la autonomía –como resultado de un proceso- con la necesaria ayuda que dicho proceso exige” (Gómez, A. 2010). Este concepto otorga un papel primordial a la autonomía como medio para alcanzar los conocimientos, convirtiendo así al alumno, en constructor de su propio aprendizaje. Si el alumno se convierte en un individuo autónomo, tendrá la capacidad de tomar sus propias decisiones de una manera consciente, dándole mayor capacidad de acción. Al facilitar que las condiciones del medio y la tarea inciten al alumno a hacer uso de su propia valoración, estamos propiciando su papel activo, lo que conlleva, desde el punto de vista del constructivismo, a potenciar un aprendizaje más significativo.

Dentro de esta autonomía, el alumno lleva a cabo una serie de procesos individuales, construyendo sus propios esquemas y elaborando estrategias de acción que le permiten construir el conocimiento. Debe ser capaz de valorar las situaciones y los

estímulos previos, de conseguir realizar una repuesta óptima para ellos, y de llevar a cabo las soluciones más acertadas para los problemas que se le plantean. A su vez, el alumno debe ser consciente de lo que le rodea, es decir, que debe interactuar con el medio y con las personas que se encuentran en su mismo espacio. Por este motivo el alumno no solo debe tenerse en cuenta a sí mismo, si no a las acciones de sus compañeros, pudiendo estos tener un papel facilitador o de obstrucción, pero que siempre poseerán un elemento constructivo. “Para Flecha (2004) la reconstrucción activa y progresiva del conocimiento se articula por procesos de interacción con el medio sociocultural y con las personas que lo integran, por lo que el aprendizaje se construye por la relación que se da con uno mismo, con el entorno o con los demás” (Gómez, A. 2010).

En la Educación Física los alumnos no realizan acciones que estén exentas del acompañamiento de otros elementos si no que, por naturaleza, van a verse en situaciones en las que van a interactuar con el espacio, con los materiales, con los compañeros e incluso con el mismo profesor. Todos estos elementos se relacionan entre sí, creando una gran variedad de posibles situaciones y generando una incertidumbre que no se da en otras disciplinas. Es precisamente esta característica natural de la Educación Física, en la que incide un elemento socializador compartido, la que incrementa de forma exponencial el crecimiento de un aprendizaje construido. Los alumnos se convierten, por tanto, según Sicilia (2001), “en sujetos activos que construyen los significados en su interacción continua con el medio que les rodea” (Gómez, A. 2010).

En este conjunto de relaciones dominadas por las interacciones sociales, el rol del maestro juega un papel que está muy alejado de ser determinante. El docente debe ser un facilitador, una guía, que interviene para que las condiciones de aprendizaje puedan verse desarrolladas. Debe ser conocedor de las necesidades e intereses de los alumnos, así como de sus conocimientos y habilidades previas, las cuales son vitales para un aprendizaje constructivo y significativo, ya que el alumno establece relaciones entre lo que ya ha aprendido y lo que va a aprender. Para que se produzca el aprendizaje, el docente debe ser capaz de que sus alumnos adquieran las capacidades y habilidades necesarias, es decir, que debe ser eficiente en la transmisión del aprendizaje.

Entre los diferentes elementos que sustentan el aprendizaje se encuentra el factor de la transferencia, factor que muchas veces es olvidado, y que sin embargo representa una parte muy importante de la transmisión de conocimientos. Numerosos autores plantean la transferencia en base a un aprendizaje previo que ayuda a la adquisición de

nuevos aprendizajes, es decir, que las habilidades que un alumno pueda tener acerca de unos contenidos, pueden ser aplicadas en otros. De este modo, podemos hacer referencia a las definiciones de algunos de ellos como “Sánchez (1986) que indica que la transferencia implica el uso de tareas aprendidas en una situación, a otra situación nueva o en una circunstancia diferente” (Baena Extremera, A. 2012), o como señala “Oña (1999), cuando aprendemos tareas motoras es inevitable que existan relaciones entre ellas, ya sea porque las estamos aprendiendo casi simultáneamente, o bien porque una tarea aprendida antes puede influir en otra aprendida posteriormente” (Baena Extremera, A. 2012).

Teniendo como referencia la atribución del significado de transferencia por parte de estos autores, vamos a realizar a continuación una clasificación de los tipos de transferencia que se producen en el aprendizaje. Dicha clasificación va a permitir tener un mayor conocimiento de cómo pueden influir en el campo de la Educación Física. Los diferentes tipos de transferencia son:

- Transferencia positiva.

Se produce cuando el alumno aprende una tarea con mayor facilidad gracias al aprendizaje de otra diferente.

- Transferencia negativa.

Sucede cuando un aprendizaje previo puede ser perjudicial para el aprendizaje de una tarea nueva.

- Transferencia nula.

En este caso, el aprendizaje de una tarea no aporta ningún elemento beneficioso para el aprendizaje de la nueva tarea.

- Transferencia retroactiva.

Se produce cuando un aprendizaje que se genera posteriormente, tiene una repercusión en un aprendizaje anterior.

- Transferencia proactiva.

Al contrario que en el caso anterior, se produce cuando un aprendizaje previo o anterior, afecta a uno posterior.

- Transferencia vertical.

Sucede cuando el aprendizaje de ciertas tareas sirve para poder aprender otras que se asemejan a las iniciales, pero que tienen mayor complejidad.

- Transferencia lateral.

Se produce cuando el alumno es capaz de realizar una tarea que tiene un nivel y unas características similares, gracias al aprendizaje previo de otra.

- Transferencia intersensorial.

Cuando se produce la transferencia a través de los sentidos como, por ejemplo, ser capaz de observar una habilidad o acción y ejecutarla posteriormente.

- Transferencia bilateral.

Existe una conexión entre los dos lados del cuerpo y si, por ejemplo, aprendemos a botar un balón con una mano, tenemos más habilidad para hacerlo con la otra.

Todos estos tipos de transferencia son de vital importancia en la Educación Física, ya que se suceden las unas con las otras en la adquisición de las distintas competencias y habilidades que se llevan a cabo en esta materia. Por este motivo, es fundamental que, para un correcto aprendizaje, se tenga en cuenta a la hora de realizar las programaciones a lo largo del curso y en los distintos ciclos educativos.

3.2. Los métodos de enseñanza en la Educación Física

Analizado cómo es el aprendizaje, vamos a centrarnos ahora en la enseñanza, en concreto en la enseñanza de la Educación Física. En este punto, vamos a abordar la base metodológica y a desglosarla en sus diferentes elementos para llevar a cabo un análisis organizado de la misma. “Delgado Noguera, M.A. (1991) define la enseñanza como: Una actividad intencional diseñada para dar lugar al aprendizaje de los alumnos” (Vegazana, C. 2004), por tanto, veamos como el diseño de los diferentes métodos y estilos, dan forma al aprendizaje de los alumnos.

El término “método” es considerado por una gran cantidad de autores como un concepto que llega a englobar diferentes factores, llegando a ser un conjunto de posibles

definiciones a través de diferentes perspectivas. Es por tanto un término que puede llegar a ser confuso y de significado polivalente.

La Real Academia Española define “método” como el “modo de decir o hacer con orden”. Si llevamos esta definición al ámbito educativo, podríamos entender el método como la manera de llevar a cabo el proceso de enseñanza.

“Delgado Noguera, M.A. (1991) dice que los métodos de enseñanza o didácticos son caminos que nos llevan a conseguir el aprendizaje en los alumnos, es decir, a alcanzar los objetivos de enseñanza. El método media entre el profesor, el alumno y lo que se quiere enseñar” (Hernández Nieto, B. (2018).

En este apartado vamos a abordar el “método” a partir de su funcionalidad y sus características, su forma o estrategia, y su técnica, dejando a un lado los diferentes estilos que analizaremos en el siguiente apartado.

Tomando como referencia a Sánchez Bañuelos, M.A. (1989), realizamos la siguiente clasificación del método de enseñanza:

- En función de la participación del alumno:

Método inductivo. El alumno tiene un papel activo en el proceso, ya que tiene que encontrar la forma de llevar a cabo una acción motriz tras el planteamiento del problema por parte del docente.

Método deductivo. El alumno tiene un papel pasivo en el proceso, siendo el docente el que dice lo que debe hacer en todo momento y el alumno solo ejecuta sus indicaciones.

- En función del carácter general de la enseñanza:

Aprendizaje sin error. El resultado tiene mayor importancia que el proceso.

Aprendizaje ensayo – error. El proceso tiene mayor importancia que el resultado.

- En función del tipo de instrucción:

Enseñanza mediante la instrucción directa. En este tipo de enseñanza, el docente ofrece al alumno la información de la solución de forma directa.

Enseñanza mediante la búsqueda. Al contrario que en la anterior, en este tipo de enseñanza es el alumno el que debe conseguir la solución por sí mismo.

Otra posible clasificación se basa en la consideración del método como una forma global o analítica. “Delgado Noguera, M.A. (1993) lo denomina estrategia en la práctica, y lo define como la forma de presentar la actividad o tarea” (Cuéllar Moreno, M.J. 2006).

- Estrategia en la práctica global.

Se produce cuando se presenta la tarea en su totalidad. Podemos diferenciar entre tres formas de estrategia global:

Global pura. La tarea se propone en su totalidad y suele ser recomendable para su práctica en la etapa de Primaria.

Global polarizando la atención. Al igual que en la anterior, la tarea se plantea totalmente, pero el alumno debe tener más en cuenta una parte concreta.

Global modificando la situación real. También se propone la tarea en su totalidad pero, en este caso, se modifican algunas condiciones donde se lleva a cabo.

- Estrategia en la práctica analítica.

Se basa en la presentación de la tarea dividida en distintas partes. Podemos diferenciar tres formas de estrategia analítica:

Analítica pura. La tarea se divide en partes y cada parte se realiza de forma aislada respecto a las otras para, finalmente, realizarla en su totalidad.

Analítica secuencial. Se sigue dividiendo la tarea como en la anterior, pero cada parte se realiza en un orden establecido, para después realizarla globalmente.

Analítica progresiva. La tarea se divide y se comienza con un solo elemento. Una vez se realiza correctamente, se añaden los siguientes de forma progresiva hasta la realización completa de la práctica propuesta.

- Estrategia en la práctica mixta.

Se lleva a cabo a través del empleo combinado de la estrategia global y la estrategia analítica, cuyo resultado estaría basado en el esquema “Global-Analítica-Global”. Esto se debe a que toda progresión acaba en una forma global en su realización final.

Otro factor asociado al método es la técnica de enseñanza. “Según Delgado Noguera, M.A. (1993), la técnica de enseñanza es la forma de presentar el maestro/a la

tarea en función de unas variables que son: los objetivos, las tareas y las características de los alumnos/as” (Cuéllar Moreno, M.J. 2006). De esta forma podemos destacar dos tipos de técnicas de enseñanza:

- Técnica de enseñanza por instrucción directa o reproducción de modelos.

Esta técnica está basada en un aprendizaje construido a través de la imitación. Dispuesto en la práctica, el docente enseña los conocimientos al alumno para que este los aprenda imitando con la mayor semejanza posible. Está basada en un aprendizaje conductista.

- Técnica de enseñanza por indagación o búsqueda.

En este caso el docente no muestra al alumno un modelo al que imitar, sino que le ofrece la posibilidad de resolver problemas a través de la búsqueda personal y del descubrimiento del aprendizaje por sí mismo. Está basada en un aprendizaje constructivista.

3.3. Los estilos de enseñanza en la Educación Física

“Según Delgado Noguera (1989) el estilo de enseñanza es el modo o forma que adoptan las relaciones didácticas entre los elementos personales del proceso de enseñanza-aprendizaje tanto a nivel técnico y comunicativo, como a nivel de organización del grupo-clase y sus relaciones afectivas en función de las decisiones que tome el profesor.” (Martínez Carbonell, J.A. 2008).

Basándonos en la clasificación realizada por Delgado Noguera, M.A. (1991), realizamos este apartado para la visualización y comprensión de los diferentes estilos de enseñanza. Primeramente, se ha añadido un esquema de elaboración propia para tener una perspectiva general de los diferentes estilos y a continuación, se desarrollan de forma más extensa e individual cada uno de ellos.

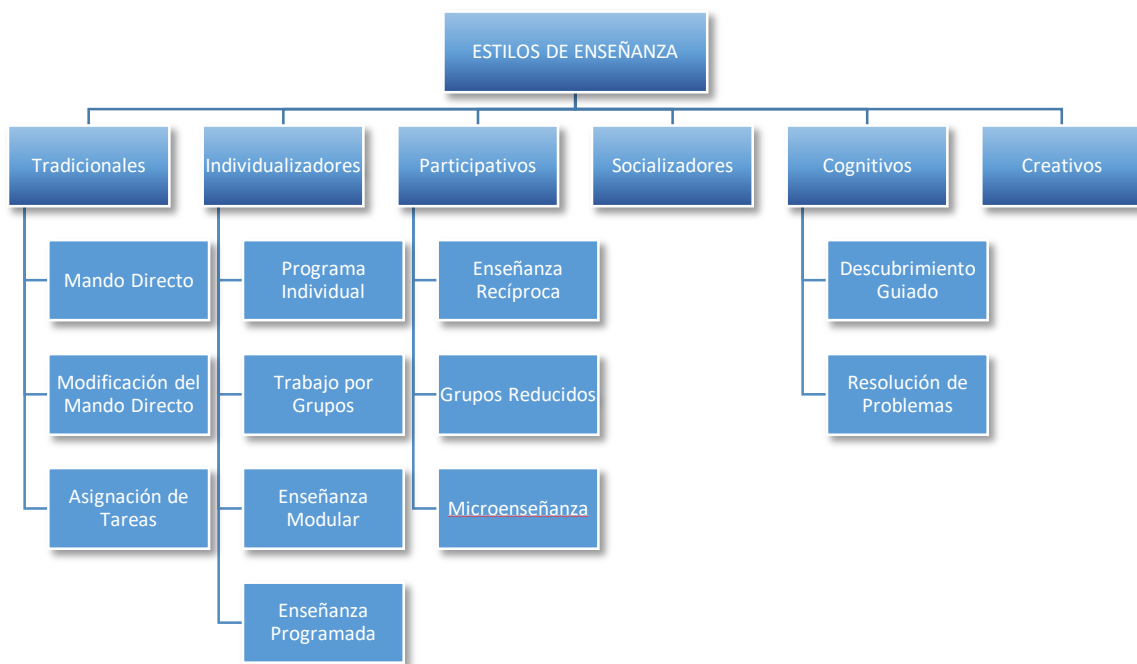


Figura 1. Estilos de enseñanza. (Elaboración propia, 2020).

❖ ESTILOS TRADICIONALES.

En este tipo de estilos es muy importante tener en cuenta las características del grupo al que van dirigidas las actividades. Elementos como la madurez, las habilidades o la condición física deben ser conocidos por el docente. Otro factor importante es ir de lo más simple a lo más complejo en todo momento y las órdenes deberán ser concisas y directas. A medida que el grupo va desarrollando hábitos y habilidades puede ir desapareciendo el mando directo para dar paso a la asignación de tareas introduciendo poco a poco diferentes actividades y tareas. Podemos distinguir tres tipos de estilos tradicionales:

○ Mando Directo.

A lo largo de los años ha sido el más utilizado en la Educación Física. El profesor es quien toma las decisiones y el alumno es quien realiza la acción solicitada por el docente. En este estilo se exige a los alumnos hacer actividades al mismo tiempo, un ejemplo podría ser una coreografía de aeróbic. Dadas sus características resulta ser bueno para entrenar la condición física con grupos numerosos.

○ Modificación del Mando Directo:

En este caso el ritmo de ejecución está marcado por el alumno y es algo menos estricto que en el estilo anterior. La organización es “semiformal” y existe una ligera emancipación del alumno respecto al Mando Directo.

- Asignación de Tareas:

Busca más autonomía del alumno que los anteriores. El profesor planifica y determina los objetivos, pero el alumno tiene la libertad para empezar la tarea motriz cuando quiera, repetirla las veces que considere oportuno y terminarla en el momento que prefiera. De esta manera, el alumno se adapta a sus capacidades individuales y resulta más efectiva si los alumnos tienen unos conocimientos previos, siendo un paso para llegar a realizar estilos más avanzados.

- ❖ ESTILOS INDIVIDUALIZADORES.

Son estilos que van muy ligados a la búsqueda de rendimiento, destinados a ser en muchos casos, programas de entrenamiento específicos, aunque también pueden relacionarse con dinámicas de juego o procesos de recuperación de lesiones. Normalmente lo desarrollan personas que buscan un objetivo concreto y que suele estar ligado a la competición. Podemos diferenciar cuatro tipos de estilos individualizadores:

- Programa Individual.

Normalmente se lleva a cabo la elaboración de una ficha individual donde se anotan las tareas a realizar y se entrega a cada alumno. El profesor no necesita estar presente en todo el proceso, solo en las acciones que tienen mayor importancia. Es un estilo de enseñanza indirecta en el que el alumno es responsable de sus acciones. Se gana en independencia, pero se pierde en personalización, y se exige de responsabilidad y madurez. El alumno toma sus decisiones y regula su práctica, y el docente puede intervenir si lo considera oportuno.

- Trabajo por Grupos.

Podemos distinguir entre grupos por nivel y grupos de interés:

Los grupos de nivel. Se utilizan para trabajar por niveles previa evaluación del alumnado. Se hacen grupos en base a esos niveles y se distribuyen diferentes espacios. La planificación se realiza en base a los grupos que se han hecho. El profesor debe

controlar el ritmo de cada grupo, ya que cada uno tendrá unas características diferentes. Se pueden hacer cambios de nivel y trabajo en base a la progresión.

Los grupos de interés. Al igual que en el anterior, aquí también se realiza una evaluación inicial, pero en este caso, no tienen sentido realizar cambios de nivel o progresiones organizadas. Se organiza la clase en base a los intereses del alumnado, estando cada alumno en el grupo que más le interese, teniendo la responsabilidad de realizar y llevar a cabo la tarea establecida en su grupo.

- Enseñanza Modular.

Es un estilo mixto entre los grupos de nivel y los grupos de interés y para poder trabajar este tipo de enseñanza es necesario haber hecho un trabajo previo por niveles. El profesor plantea una dinámica de la clase basada en niveles, pero son los alumnos quienes deciden lo que van a aprender, de tal manera que cada uno de ellos debe indicar el aprendizaje elegido y el periodo que va a durar. Este estilo es más adecuado para trabajarlo con niveles más altos, siendo más efectivo a partir de la Educación Secundaria.

- Enseñanza Programada.

En este estilo se presenta la materia de forma escalonada, siendo el alumno conocedor de su progreso y su aprendizaje en todo momento. Es muy importante que haya un objetivo bien marcado y las actividades estén organizadas para que los alumnos lleguen a alcanzar las metas establecidas. Según Sánchez Bañuelos, M.A. (2003) podemos distinguir tres tipos de programas:

Programa lineal. Se estructura en base a unas metas establecidas que tienen mayor dificultad de forma progresiva.

Programa lineal ramificado por salto. Cuando un alumno no es capaz de realizar la actividad, se realiza un segundo plan donde la dificultad tiene una progresión más lenta.

Programa ramificado. Se va realizando un plan de actividad en función de los errores que van cometiendo los alumnos para evitar que los repitan.

- ❖ ESTILOS PARTICIPATIVOS.

Estos estilos desarrollan en mayor grado la participación de los alumnos en el proceso de aprendizaje, favoreciendo su intervención y motivación. También ayudan a desarrollar la capacidad de observación, ayudando al alumno a detectar posibles errores

en la ejecución de las tareas. Es por tanto un aprendizaje que se lleva a cabo en base a la enseñanza, es decir, que los alumnos aprenden al enseñar a los otros. Se pueden diferenciar tres tipos de estilos participativos:

- Enseñanza Recíproca.

Normalmente se realiza por parejas y cada miembro de la pareja tiene un papel distinto. El profesor da las pautas y los alumnos pueden ver los errores de su compañero y corregirlos. El alumno que tiene el papel de ejecutor realiza la tarea y el que tiene el papel de observador, se fija en las acciones realizadas por su compañero. Para poder realizar esta enseñanza, los alumnos tienen que tener muy claro cuáles son las características de las tareas motrices que se deben llevar a cabo. “Contreras (1998) menciona que el núcleo fundamental reside en el papel de observador o corrector ya que, si el alumno sabe detectar los errores a la vez que plantear soluciones, es que está en la vía de la plena asimilación de la tarea encomendada” (Martínez Carbonell, J.A. 2008).

- Grupos Reducidos.

En este caso la técnica que se utiliza en el proceso de enseñanza no cambia respecto al caso anterior, simplemente se modifica el número de personas que trabajan juntas, otorgando a los participantes nuevos roles como, por ejemplo, “ayudante de observador” o “2º ejecutor”. La ventaja que tiene es que podemos aumentar el aprendizaje y el conocimiento de las ejecuciones gracias al aumento del papel de observador, ya que se incrementan los puntos de vista.

- Microenseñanza.

Con este estilo se consigue una participación muy elevada del alumno. En este caso son los alumnos quienes tienen el rol del profesor a la hora de la ejecución de las tareas, aunque no realizan su diseño previo. Se trabaja en base a un grupo reducido de unos 5 o 6 alumnos, los cuales adquieren un rol que podríamos denominar como “alumno-monitor”. El rol del docente se limita a transmitir a este grupo la información necesaria para llevar a cabo la sesión (distribución de los alumnos, ejecución de las tareas, posibles dificultades, ...) y el grupo transmite el tema al resto de la clase.

- ❖ ESTILOS SOCIALIZADORES.

Son aquellos cuyo objetivo principal se basa en el desarrollo del grupo social, a través del trabajo en equipo. No representan en sí mismos un estilo en particular, sino más

bien un conjunto de técnicas que derivan en la idea de socialización tales como, el juego de roles, el torbellino de ideas o Philips 66 por ejemplo. Los objetivos y los contenidos de estas técnicas son sobre todo conceptuales y centrados en la actitud de los alumnos, en los cuales se busca transmitir a los alumnos las ventajas de trabajar colectivamente. Este estilo socializador también podría ser llamado Estilo Cooperativo y es importante que las tareas no tengan una única solución, es decir, que tengan un carácter abierto.

❖ ESTILOS COGNITIVOS.

Este tipo de estilos son muy recomendados para la etapa de Educación Infantil, para favorecer la creatividad de los alumnos y el autodescubrimiento de las propias capacidades motrices. Es necesaria realizarla de forma progresiva e implica un impacto importante en el proceso de enseñanza-aprendizaje, gracias a la indagación personal. Podemos distinguir dos tipos de estilos cognitivos:

○ Descubrimiento Guiado.

Se basa en la indagación por parte del alumno. El profesor adopta un papel de guía y da unos indicios o pautas para que los alumnos lleguen solos a la respuesta. El alumno realiza un proceso de investigación donde va descubriendo las soluciones. Es por tanto que este estilo se centra en el proceso que realiza el alumno que es guiado por el profesor, el cual interviene solo cuando los alumnos no saben seguir con la tarea. Dicha intervención será para ofrecer una reorientación a los alumnos y serán ellos los que vayan llegando a la conclusión de nuevas soluciones motrices.

○ Resolución de Problemas.

En este caso el alumno debe encontrar la respuesta por sí solo. El proceso es más complejo que en el Descubrimiento Guiado, y la indagación por parte del alumno alcanza su máximo desarrollo, proporcionándole una gran independencia y participación. El docente debe presentar la información sin dar la solución al problema motor planteado, en base al nivel de los alumnos. Habrá un espacio de tiempo en el cual los alumnos realizarán preguntas para determinar la naturaleza del problema y otro para que tomen las decisiones que crean oportunas. “Contreras (1998) dice que la estrategia consiste fundamentalmente en la búsqueda de alternativas para la resolución de problemas motrices, estimulando así la creatividad” (Martínez Carbonell, J.A. 2008).

❖ ESTILOS CREATIVOS.

En este caso los alumnos crean sus propias actividades con sus contenidos y objetivos. Es el estilo que crea mayor independencia al alumno, ya que tiene un papel muy significativo en cuando a la creación del propio aprendizaje a través de la construcción de sus propias enseñanzas, aunque cuyo origen sea propiciado por el docente. Se pretende fomentar la creatividad a través de la libre expresión del alumno y de las innovaciones en los planteamientos que generen por sí mismos. Las características de este aprendizaje tienen un carácter abierto, propiciando un papel activo del alumno y fomentando su libertad.

En los últimos años se ha observado una tendencia positiva hacia los estilos más innovadores y un rechazo de los estilos tradicionales por parte de los docentes. Los estilos participativos y cognitivos, los cuales posibilitan una participación más elevada del estudiante, están siendo más utilizados, además, incluso en los futuros docentes parece existir una mayor predisposición por ellos. La posibilidad de un papel más activo en el proceso de construcción de enseñanza-aprendizaje del alumno, está propiciando el crecimiento de estos estilos y cambiando la visión educativa. La búsqueda generalizada de una mayor estimulación social en la escuela, basada en el trabajo colaborativo y las dinámicas de grupos, favorecen la presencia de estilos que incrementan la creatividad en la Educación Física.

No obstante, y en base a la clasificación que hemos llevado a cabo en este apartado, debemos tener presente que cada uno de los diversos estilos puede aportar diferentes elementos en base a sus características. Por tanto, el docente de Educación Física debe ser conocedor de todos ellos, ya que esto implica un mayor conocimiento de la propia naturaleza del aprendizaje. Es necesario ser capaz de identificar en qué situaciones, actividades o grupos, tiene un mayor beneficio usar unos estilos de enseñanza u otros, para poder sacar el máximo partido de todos ellos.

3.4. Educación Física: Las Actividades Físicas en el Medio Natural

Tras la realización del análisis de los procesos de aprendizaje y enseñanza dentro del contexto de la Educación Física en los apartados anteriores, vamos a centrarnos ahora en el análisis de las características de las Actividades Físicas en el Medio Natural. Estas actividades forman parte de la variedad de elementos que engloban la práctica de la

Educación Física dentro del ámbito educativo y están estrechamente vinculadas con nuestros orígenes y nuestra historia. En este apartado, se pretende llevar a cabo una contextualización dentro de nuestra sociedad de dichas prácticas, una identificación de estas en el currículum de Educación Primaria y un análisis de sus características pedagógicas, en base a los aprendizajes que se desarrollan en ellas.

3.4.1. Contexto de las actividades físicas dentro de la naturaleza

A lo largo de la historia del ser humano, la naturaleza ha estado siempre muy presente en nuestras vidas. La interacción que ha existido entre las personas y el medio natural, obligaba a llevar a cabo constantes acciones en las que se veían involucradas las habilidades motrices de distintas formas. Correr, saltar, trepar, lanzar... y una infinidad de requerimientos necesarios para el día a día en la vida de las personas, se veían también reflejados en las diferentes actividades de trabajo. La naturaleza era, por sí misma, un espacio de aprendizaje vital para el ser humano, en el cual adquiría todo tipo de conocimientos. Este entorno, no solo le permitía entender mejor todo lo que le rodeaba, sino que le ayudaba en su propio desarrollo como individuo.

El escenario de una sociedad con una vida más ligada a lo natural, cambia con la Revolución Industrial. La nueva sociedad industrial inició el camino hacia un distanciamiento progresivo de las personas con el medio natural, debido al desarrollo de la mecanización de muchas de las actividades de la vida cotidiana. Este distanciamiento convirtió a la naturaleza en un elemento casi desconocido, y a principios del siglo XX, comenzaron a surgir diferentes prácticas de índole deportiva a través de actividades como el montañismo, la escalada o el esquí. Es a partir de los años 70 aproximadamente, cuando empiezan a desarrollarse nuevas modalidades deportivas en torno al medio natural, las cuales se conocen como “Actividades Físicas de Aventura en la Naturaleza” (AFAN).

“Olivera (1995) define las AFAN como aquellas actividades físicas de tiempo libre que buscan una aventura imaginaria sintiendo emociones y sensaciones hedonistas, fundamentalmente individuales, y en relación con un ambiente ecológico o natural” (Águila Soto, C. 2007).

Hoy en día, más de la mitad de la población mundial vive en ciudades. Los problemas generados en las grandes urbes como la falta de espacio o la contaminación,

además del incremento del estrés y patologías relacionadas con la depresión, están favoreciendo el sentimiento de necesidad de contacto con la naturaleza. En los últimos años, las actividades en el medio natural han tenido un crecimiento exponencial, llegando a ser muy practicadas por muchas personas en todo el mundo. Tanto es así, que se están convirtiendo en un reclamo turístico en infinidad de lugares, lo que está generando el surgimiento de nuevas empresas que ofrecen servicios relacionados con dichas prácticas deportivas.

Estas actividades proporcionan a las personas que las practican sentimientos de libertad y autenticidad, cuyas características principales están sustentadas por la incertidumbre y el riesgo. Las experiencias se deslizan entre lo desconocido, creando sensaciones emocionantes a través de la estimulación de los sentidos que producen una reacción muy placentera en sus practicantes. La gran cantidad de variantes deportivas permiten su realización a lo largo de todo el año, pudiéndose adaptar a las condiciones del medio y de los participantes, llegando a estar al alcance de prácticamente todas las personas en el mundo.

Gracias a su variedad y flexibilidad, las actividades en la naturaleza suponen una gran oportunidad para el crecimiento y el desarrollo personal, así como la mejora de las capacidades motrices y las habilidades cognitivas. Dentro del ámbito educativo, la práctica deportiva que se realiza en la naturaleza se conoce como las Actividades Físicas en el Medio Natural (AFMN), las cuales son definidas por Miguel (2001) como “aquellas actividades eminentemente motrices llevadas a cabo en un medio natural con una clara intención educativa” (Caballero Blanco, P., Hernández-Hernández, E., Reina del Valle, M., & Blanco, C. (2017).

Se analiza por tanto en el siguiente punto, viendo el crecimiento que han tenido en la sociedad y los beneficios de su realización, en qué medida se encuentran recogidas dichas actividades en el currículum de Educación Primaria.

3.4.2. Currículum y las Actividades Físicas en el Medio Natural

El movimiento es un elemento de vital importancia para el desarrollo evolutivo de los niños, no obstante, las características del estilo de vida de la sociedad actual, están incrementando que las personas sean cada vez más sedentarias y tengan conductas

perjudiciales para su salud. Este ritmo de vida no solo afecta a los adultos, sino que también influye cada vez más en los menores de edad.

“El Informe Eurydice de la Comisión Europea 2013, nos muestra como el 80% de los niños solo hace actividad física en la escuela y la OMS recomienda, para paliar el sedentarismo y mejorar las tasas de sobrepeso y obesidad infantil (epidemia del siglo XXI), 60 minutos diarios de actividad física” (BOC, 2014).

Por este motivo, la sociedad actual necesita incorporar la práctica y el conocimiento del ejercicio físico en el ámbito educativo. Contenidos educativos referidos al conocimiento de las acciones y procesos, o de las sensaciones y sentimientos relacionados con el cuerpo son de vital importancia, así como el desarrollo de habilidades y destrezas motrices que permiten una construcción íntegra de la persona. Además, la adquisición de valores relacionados con un estilo de vida saludable, son muy beneficiosos para la mejora de la calidad de vida de la sociedad.

La Educación Física responde a estas necesidades en base a sus características formativas hacia el cuidado del cuerpo y la salud, que conducen a una utilización del ocio a través de actividades deportivas para la recreación de las personas. En este parámetro se da cabida a las Actividades Físicas en el Medio Natural, que, dentro del currículum, se encuentran estrechamente relacionadas con una de las cinco acciones motrices en las que se estructura la programación curricular:

“Acciones motrices en situaciones de adaptación al entorno físico: el medio es variado y genera incertidumbre. Desplazamientos con o sin material (natural, urbano). Adaptar y organizar conductas. Facilita interdisciplinariedad con otras áreas: ciencias, respeto naturaleza... Ej: marchas, excursiones, acampadas, orientación, juegos en la naturaleza (pistas), esquí, escalada, surf...” (BOC, 2014).

Al mismo tiempo que se configuran estas cinco acciones, se disponen junto a ellas cuatro grandes bloques que se complementan entre sí y que se estructuran en base a: contenidos, criterios de evaluación y estándares de aprendizaje evaluables. De los cuatro, el único referente de las Actividades Físicas en el Medio Natural, se encuentra en el “Bloque 4 (Enriquecimiento personal y construcción de valores)” (BOC, 2014).

Si analizamos el bloque 4 de los seis cursos de Educación Primaria, podemos observar como en el primer ciclo, es decir, primero y segundo, no existen referencias

específicas para este tipo de actividades, únicamente se refieren aspectos relacionados con los juegos y las actividades deportivas, pero orientadas a su práctica en un entorno natural. A partir del tercer curso, ya podemos ver aspectos específicos de estas actividades en uno de sus contenidos: “La actividad física y el deporte como medio de utilización positiva del tiempo de ocio, disfrute y relación social” (BOC, 2014), el cual es el mismo para el resto de cursos.

En cuanto a los criterios de evaluación dentro de este contenido, en el tercer curso encontramos: “3. Realizar actividades en el medio natural cercano y conocer cómo respetarlo y cuidarlo” (BOC, 2014), en el cuarto curso: “4. Realizar actividades físicas y deportivas en el medio natural cercano respetándolo y cuidándolo, e iniciarse en actividades de pista y orientación” (BOC, 2014), y en el quinto y sexto curso: “4. Manifestar respeto hacia el entorno y el medio natural en los juegos y actividades al aire libre, identificando y realizando acciones concretas dirigidas” (BOC, 2014).

Por último, en cuanto a los estándares de aprendizaje evaluables, en el tercer curso podemos ver: “3.1. Colabora en el respeto y cuidado del medio cercano durante la realización de actividades: no tira papeles, ni latas y respeta vegetación y animales. 3.2. Reconoce y recrimina actitudes contrarias al cuidado del medio (como tirar colillas, realizar fuegos, tirar residuos orgánicos en ríos, bosques, no recoger residuos en acampadas y comidas, entre otras)” (BOC, 2014), siendo igual en el cuarto curso salvo por el añadido de: “4.1. Realiza juegos de pistas y rastreo. Se inicia en su habilidad para la lectura de mapas y planos en actividades de orientación” (BOC, 2014). En el quinto curso encontramos: “4.1. Se implica en la preparación y organización de juegos y actividades que se propongan en el medio natural. 4.2. Se desenvuelve con mínima seguridad en distintos medios. 4.3. Participa en el cuidado y conservación del entorno, eliminando residuos generados en las actividades que realizamos, respetando y poniendo en práctica las normas de uso del medio ambiente” (BOC, 2014), siendo igual en el sexto curso salvo por el cambio del primer punto que dice: “7.1. Realiza actividades físicas y juegos en el medio natural o en entornos no habituales, adaptando las habilidades motrices a la diversidad e incertidumbre procedente del entorno y a sus posibilidades” (BOC, 2014).

3.4.3. Características de las Actividades Físicas en el Medio Natural

Las Actividades Físicas en el Medio Natural representan un recurso educativo que comprende multitud de beneficios para los alumnos. Tienen una gran capacidad para desarrollar los conocimientos del propio cuerpo dentro de un marco físico, tanto las capacidades, como las limitaciones. Además, permiten conocerse a uno mismo de una manera más psicológica, nuestra capacidad como personas autónomas, la sensación de libertad y nuestro comportamiento dentro de ella. Son estas sensaciones las que también van a determinar nuestro comportamiento social, nuestras relaciones con los demás y su valor cualitativo en la práctica de estas actividades.

Junto a esta capacidad de potenciar el desarrollo personal, también encontramos que las propias características del espacio natural son muy enriquecedoras. La naturaleza es capaz de ofrecer situaciones que no se pueden dar en ningún otro sitio, que son ideales para desarrollar competencias y habilidades vitales para nuestra vida. En este entorno, el proceso de enseñanza-aprendizaje es muy estimulante y atractivo, teniendo como pilar fundamental la incertidumbre, la cual sirve como medio para desarrollar valores formativos que no pueden darse dentro de un aula. En especial se puede destacar también que existe un factor que, cada vez más, resulta de urgente necesidad en nuestra sociedad, que es la promoción de la educación ambiental.

En definitiva, las Actividades Físicas en el Medio Natural se desarrollan dentro de un contexto privilegiado y alejado de lo artificial, que resulta ideal para un crecimiento personal positivo de los niños y niñas. Alejadas de los estilos más tradicionales y rígidos de la Educación Física, encuentran cabida en estilos participativos, socializadores y cognitivos que favorecen el desarrollo de la creatividad y mantienen niveles de implicación y motivación muy elevados.

A continuación, se exponen las características más significativas que ofrecen este tipo de actividades de manera esquemática, que no establece orden alguno, sino una mera exposición de las más representativas:

1. Tienen un carácter vivencial, que aportan multitud de sensaciones a sus participantes, y la necesidad de observación y comprensión para adaptarse a la naturaleza, la cual es imprevisible.

2. Requieren del aprendizaje de conceptos relacionados con diversas técnicas y materiales, así como el conocimiento del vocabulario y expresiones específicas, que se llevan a cabo en ellas.

3. Precisan de la implantación de normas de seguridad adaptadas a cada situación para poder gestionar en la medida de lo posible, la incertidumbre que puede generarse, así como los riesgos existentes.

4. Las habilidades motrices y el propio cuerpo, son el vehículo de conexión entre individuo y contexto. Es necesaria la superación de pruebas y retos constantes que son poco habituales.

5. Conllevan una implicación emocional completa, que puede llevar al conocimiento de las propias limitaciones personales. Permiten conocer el lado más innato y natural de la propia esencia de nuestro ser más primitivo.

6. Tienen un carácter social muy marcado, ya que pueden surgir conflictos reales que no se dan en otro ámbito. La empatía es la base de la consideración de las necesidades del grupo, de sus limitaciones, y de sus conexiones interpersonales.

7. El medio natural como terreno de acción posibilita la puesta en práctica de la valoración de la naturaleza, de la necesidad de sostenibilidad y cuidado que esta tiene, respetando su fuerza y al mismo tiempo su fragilidad.

8. La posibilidad de interacción con la naturaleza, permite despojarnos de todos nuestros lujos y comodidades, así como las rutinas y recursos de los que disfrutamos en nuestra día a día.

9. Tienen un carácter multidisciplinar muy elevado y se pueden relacionar con otras disciplinas de la Educación Primaria. El docente, por tanto, tiene muchos recursos didácticos a su alcance, que van más allá de la propia materia específica.

4. ESTUDIO DE INVESTIGACIÓN

4.1. Introducción

La idea de este proyecto de investigación surge en la realización de las prácticas de 4º curso del Grado en Educación Primaria. Llevándolas a cabo en el CEIP María Sanz de Sautuola, tuve la oportunidad de estar presente en las clases de Educación Física durante cuatro semanas. Junto con el docente especialista, participé en las clases de diferentes niveles, desde 3º hasta 6º de Educación Primaria.

Siempre he tenido interés por las actividades deportivas en la naturaleza, tanto personalmente, como de manera académica respecto a la enseñanza. Desde el principio me interesé por conocer el funcionamiento del centro en este aspecto, a través de la programación que tenían en cuanto a las salidas para la realización de este tipo de actividades durante el curso escolar. Descubrí que no se habían producido salidas de este tipo durante este año académico, y que no en todos los años, ni en todos los niveles en un año, realizaban estas actividades. Ante esta situación, surgió el planteamiento de analizar si, de alguna manera, se podía trasladar el beneficio de estas actividades, a las sesiones de Educación Física dentro del mismo centro. La idea era desarrollar una actividad que se pudiese adaptar al colegio y de la que pudiese obtener un feedback de los alumnos, que permitiese llegar a una conclusión.

Para poder llevar a cabo este análisis iba a necesitar más de una hora de clase y tener datos de varios niveles y cursos, el problema fue que no tuve tiempo. Como he dicho anteriormente, el colegio había programado que estuviese cuatro semanas con el especialista de Educación Física, pero entre varios días de una descoordinación en la gestión, y que el especialista estuvo de baja por enfermedad, no pude realizar todas las horas que correspondían. Por otra parte, debido a la crisis sanitaria del Covid-19, por la que se cerraron los centros educativos, no tuve tiempo para recuperar dichas horas y llevar a cabo el proyecto. Por este motivo, me vi obligado a realizar este trabajo de forma teórica y disponer todos los elementos para una posible puesta en práctica de la investigación, de tal manera que otra persona pudiese llevarla a cabo.

En los siguientes apartados, se desarrollan todos los elementos que hubiese tenido en cuenta para llevar a cabo la investigación. Cada uno de ellos, muestra diferentes pasos organizativos requeridos hasta el inicio de la puesta en marcha.

4.2. Resumen

Como no se pueden llevar a cabo actividades dentro naturaleza en las sesiones de Educación Física, he querido adaptar los medios existentes para recrear unas condiciones que se asemejen a este tipo de actividades. Debido a sus características, la actividad que voy a tomar como base para el desarrollo de la investigación son las Carreras de Orientación. Quiero estudiar los efectos que tienen en los alumnos, y analizar si los contenidos y elementos que se dan en este tipo de actividades, se reproducen de igual modo dentro del recinto escolar.

Por tanto, el objetivo de la investigación sería “Conocer si se desarrollan las mismas competencias educativas que tiene una actividad, cuya realización se asocia a un entorno natural, dentro del espacio de un recinto escolar”. Para determinar este objetivo las preguntas de investigación de nuestro estudio deberían ir enfocadas primero, al conocimiento de las capacidades educativas de las Actividades Físicas en la Naturaleza, las cuales están determinadas en el punto 3.4.3. de este trabajo. Después, las preguntas se enfocarían a verificar si se consiguen los mismos efectos en una Carrera de Orientación que se realiza dentro del centro, y para ello, se especificaría en aspectos concretos, los cuales se desarrollan a través de la metodología en el punto 4.6. del trabajo.

4.3. Contextualización

El centro donde voy a realizar mi investigación es el CEIP María Sanz de Sautuola, situado en el barrio de La Albericia, que se encuentra al oeste de la ciudad de Santander. La muestra que voy a tomar para el proyecto van a ser los alumnos de 5º y 6º curso de Educación Primaria. Estos dos niveles están formados por cinco clases en total, dos clases de 5º y tres clases de 6º. El total de los alumnos de la muestra va a ser 106

niños y niñas de los cuales, 46 pertenecen a las dos clases de 5° (43,4%), y 60 pertenecen a las tres clases de 6° (56,6%).

4.4. Organización

Las Carreras de Orientación se realizarán dentro del recinto escolar en las horas de Educación Física. Cada grupo tendrá su propio espacio, es decir, no se mezclarán entre ellos, sino que se respetarán sus sesiones dentro del horario semanal. El periodo de la parte práctica de la investigación durará dos semanas, de tal manera que cada uno de los grupos realizará dos Carreras de Orientación. En este centro, cada uno de los niveles tiene marcado en su horario dos horas de clase de Educación Física a la semana, de modo que, en uno de ellos, se realizará la Carrera de Orientación y en el otro se llevará a cabo otra sesión distinta. Este modo de realización se llevará a cabo del mismo modo en ambas semanas y tras la segunda sesión, en la segunda semana, se llevará a cabo la recogida de datos proporcionados por los alumnos.

En cuanto a la organización de la Carrera de Orientación en sí, se llevará a cabo en base a una serie de factores. Se realizarán varios equipos en cada sesión y el objetivo de la carrera será conseguir encontrar las balizas en el menor tiempo posible, antes que los otros equipos. Durante la realización de la búsqueda, se introducirán diferentes pruebas relacionadas con contenidos de otras asignaturas, que los equipos deberán realizar correctamente, para poder llevar a cabo la búsqueda de la siguiente baliza.

4.5. Espacios y Materiales

El espacio físico que se utilizará será el recinto escolar, el cual tiene unos 12.200 metros cuadrados aproximadamente. No obstante, la actividad no se realizará dentro de los distintos edificios que componen el colegio, como tampoco el espacio destinado a Educación Infantil. Por tanto, el espacio real que se utilizará está compuesto por las tres pistas polideportivas, los diferentes patios que integran el colegio y la zona en la que se encuentra el terreno ajardinado. Todos estos espacios suman un total de aproximadamente 7.300 metros cuadrados.

En cuanto a los materiales, habrá dos elementos principales. El primero, el mapa impreso del recinto escolar (Anexo 1), el cual se dará a los alumnos, a través de los diferentes equipos que se realicen en la actividad. En ellos estará señalada la localización de las diferentes balizas, y en cada uno de los mapas, el orden de las balizas será diferente, para que no todos los equipos tengan que ir a los mismos lugares a la vez. El segundo, las balizas, las cuales estarán repartidas por el espacio acordado antes de la realización de la actividad. Dichas balizas pueden realizarse de varias formas, pudiendo representar una palabra u oración o simples formas geométricas que encajen entre sí para formar una pieza. Otros elementos necesarios serán bolígrafos y folios para cada equipo, en los que tendrán que hacer sus anotaciones de las balizas y de las pruebas, en caso necesario. Por último, se necesitarán otros tipos de materiales en función de las diversas pruebas que se introduzcan en la actividad. Si estas son pruebas motrices, puede que requieran material del gimnasio, si son pruebas relacionadas con otros contenidos, se pueden introducir a través de fichas para rellenar, o que las tenga el docente a modo de guion de preguntas orales para los alumnos.

4.6. Metodología

El estudio de investigación que se llevará a cabo, se basará en una investigación cuantitativa, en la cual, se desarrollará una indagación lo más neutral y objetiva posible. Se realizarán preguntas específicas y delimitadas, a través de las cuales se recogerán datos cuantificables de los participantes y serán analizados estadísticamente.

La herramienta del diseño de la investigación será una estructura de rúbrica basada en un cuestionario (Anexo 2), el cual tendrá 14 preguntas y cada una de ellas tendrá 5 respuestas posibles. Dichos cuestionarios serán rellenados, de forma individual y anónima, por todos los alumnos y alumnas de la muestra del estudio. Los datos recogidos en estos cuestionarios tendrán un carácter descriptivo, de modo que, en su análisis posterior, se realizará una estadística descriptiva. Dicho análisis se llevará a cabo a través del software estadístico “SPSS”, el cual permitirá obtener los datos de la media, la mediana y la moda de nuestra investigación. En caso de no conocer dicho programa, se podrá realizar con algún otro, como por ejemplo “Microsoft Excel”. Será beneficioso para los alumnos, que adaptemos el vocabulario y la formulación de las preguntas, así como

las opciones de respuesta, a un nivel adecuado para su edad. Cuanto más claro sea para ellos, más posibilidad tendremos de que los datos obtenidos sean fiables, ya que sus respuestas se basarán en lo que realmente piensan.

Un aspecto importante para la investigación será nuestro trabajo dentro de la actividad. En el momento de su realización, deberemos tener una hoja en la que apuntemos detalles que observemos en nuestros alumnos, relacionados con el cuestionario que posteriormente les daremos. De esta manera, una vez obtengamos los datos de los alumnos, podremos añadir nuestras notas a la estadística descriptiva para tener un elemento más de apoyo en nuestro estudio. Se entiende como material de apoyo ya que, si nosotros hemos observado ciertos comportamientos y después, nuestras notas no coinciden en gran medida con los resultados, quizá las respuestas de los alumnos no hayan sido del todo sinceras y los resultados puedan verse afectados.

Una vez recogidos y analizados todos los datos, se realizará un apartado de conclusiones, en el que se tratará de ofrecer, en la medida de lo posible, una respuesta clara y concisa del estudio. Se pretenderá, por tanto, determinar qué cualidades positivas de las Actividades Físicas en el Medio Natural, se mantienen en una Carrera de Orientación dentro del recinto escolar. También será recomendable analizar cuáles de estas características no se mantienen, y llevar a cabo una valoración crítica que intente determinar hasta qué punto se puede suplir la experiencia vivencial dentro de un espacio natural. En un principio se podría decir que no pueden darse las mismas experiencias en un recinto escolar que en la naturaleza, pero es necesario determinar el porqué, y cuál es su impacto real en los alumnos, para entender realmente su importancia.

4.7. Valoración de posibles resultados

Debido a que no se pudo llevar a cabo la investigación, no se tienen los resultados de los mismos, por tanto, no se puede llegar a una conclusión a través de datos objetivos. No obstante, se puede realizar una valoración, a través de criterios personales, de los posibles resultados que se obtendrían al realizarla y del significado de estos.

Es importante verificar los datos de “1. Atención” y “2. Comprensión” ya que son indicadores de la existencia de una comunicación efectiva entre el docente y los alumnos. Servirá para conocer el grado de control que tenemos sobre la clase y si la actividad es

explicada correctamente. Este tipo de actividad no tiene por qué suponer un problema de entendimiento en los alumnos, ya que, si existe una buena organización de la misma, la explicación deberá ser sencilla.

Este tipo de actividades requieren de una buena condición física, por ello, la pregunta “3. Esfuerzo Físico” puede ser un indicador efectivo acerca de las capacidades de nuestros alumnos, así como la organización adecuada de la actividad. Si registramos un excesivo cansancio o falta de él, es probable que no hayamos adaptado bien la actividad a su nivel. Lo ideal es recibir una lectura de datos en la que sea concluyente la evidencia de cansancio, pero siempre en su justa medida, acotándose en términos de trabajo que nos interesen como docentes.

El trabajo en equipo, así como el desarrollo de características prosociales es un elemento clave de estas actividades. Las relaciones sociales se desarrollan por sí solas, ante la necesidad básica de comunicación de grupo, y los valores éticos y morales surgen ante la dependencia interpersonal de la propia actividad. Si en los puntos “4. Cooperación”, “11. Empatía” o “10. Respeto” salen valores positivos, será un buen indicador del buen trabajo realizado por los alumnos. Otros elementos asociados a valores sociales y personales se desarrollan de forma muy significativa, por ello, prestar especial atención a las preguntas “9. Control de emociones”, “13. Autoestima” o “14. Autocrítica”, nos pueden proporcionar datos muy interesantes acerca de las capacidades emocionales de nuestros alumnos y comprobar hasta qué punto las trabajan en la actividad. Estos puntos también reflejarán el conocimiento del propio cuerpo de los alumnos, así como el reconocimiento de sus propias virtudes y limitaciones.

Los puntos “5. Lectura de mapa” y “6. Aprendizaje de otra materia” están asociados principalmente a los contenidos. El primero al contenido específico de Educación Física, el cual está reflejado en el currículum de Educación Primaria, analizado en el apartado 3.4.2. de este trabajo, y que es un elemento clave de las Carreras de Orientación. El segundo se asocia a la interdisciplinariedad, y servirá para medir nuestra capacidad de introducir contenidos de otras asignaturas, siendo importante que salgan valores positivos en este dato. Es muy importante que se trabajen transversalmente otras disciplinas, y para ello podemos utilizar muchas variantes. Se pueden trabajar muchas asignaturas a la vez y si, por ejemplo, se está trabajando conjuntamente con algún otro docente del centro para abordar de manera conjunta un proyecto, será beneficioso introducirlo en estas actividades. En este caso, gracias a la zona ajardinada del centro, se

pueden trabajar aspectos asociados a las Ciencias Naturales, a través de la identificación de árboles y arbustos. También podemos introducir juegos matemáticos o de lenguaje, incluso a través del trabajo de la primera lengua extranjera.

Las preguntas referentes a la diversión y la motivación permitirán conocer el grado de satisfacción de los alumnos, así como su predisposición personal ante la propia actividad. Será recomendable asimilar estos datos para su consideración en futuras sesiones de este tipo. Si bien es cierto que, en mi experiencia personal, este tipo de actividades suponen una experiencia positiva para los alumnos, ya que suelen salirse de los cánones de sesión establecidos, en lo referente a la organización de las clases de Educación Física dentro del centro.

Por último, existen dos factores, que están asociados a las características principales de las Actividades Físicas en el Medio Natural, que son difíciles de introducir. El primero está relacionado con las sensaciones que surgen en el contacto con la naturaleza, la conexión entre individuo y el entorno natural. Es difícil recrear dichas experiencias fuera del entorno físico, a pesar de que en este caso tenemos un centro con un espacio “semi-natural”, las vivencias se quedan lejos en este aspecto. El segundo factor está relacionado con los valores éticos ambientales, a través de la estimulación de sentir como nuestro, el cuidado y sostenibilidad del mundo natural. No obstante, si podemos trabajar ciertos aspectos, a través de contenidos relacionados con el reciclaje, la transformación de los ecosistemas, la importancia de la biodiversidad o las acciones contaminantes del ser humano. Todo ello podrá ser trabajado de forma teórica, pero, por ejemplo, no tiene el mismo efecto educativo ir a limpiar una playa y abordar la sostenibilidad y el cuidado del medio ambiente, que hacerlo desde un aula de forma teórica, aunque ambas formas sean igual de importantes.

5. BIBLIOGRAFÍA

Cámaras, R. (2011). Estudio comparativo de los diferentes estilos de enseñanza en educación física. *Innovación y Experiencias Educativas*, 18(1977), 1–11.

Enseñanza, T. L. E. De, & Física, E. (2008). Tema 5. Los Estilos de Enseñanza en Educación Física.

Motrices, D., & Noguera, D. (2006). *Diversos métodos de enseñanza en Educación Física*. 1–9. http://publica.webs.ull.es/upload/REV_QURRICULUM/19_2006/06 (María Jesús Cuéllar Moreno).pdf.

Nieto, B. H. (2018). Los métodos de enseñanza en la Educación Física. Recuperado de *Efdeportes.Com*.

Aranda, C. R. (2010). Estilos de enseñanza en Educación Física. Utilización según el análisis de las tareas de aprendizaje y las características de los alumnos y alumnas. Recuperado de *Efdeportes.Com*.

Rosa, A., García-Cantó, E., Pérez, J.J. (2019). Métodos de enseñanza en educación física: desde los estilos de enseñanza hasta los modelos pedagógicos. *Trances: Revista de Transmisión de Conocimiento Educativo y de La Salud*, 11(1), 1–30.

Corrales, A. R. (2009). La instrucción directa o reproducción de modelos como metodología de enseñanza en el área de educación física. *Revista Digital de Educación Física*, 1, 1–11.

Valencia, L. I., & Lopez, G. C. H. (2012). Actitudes-Estilos de enseñanza: Su relación con el rendimiento académico. *International Journal of Psychological Research*, 5(1), 133–141.

Vegazana, C. De. (2004). La intervención didáctica. Los recursos en Educación Física. *Issn; 0212-5374*. 1991, 263–282.

Gómez, A. (2010). El alumnado como constructor de su propio aprendizaje en el área de Educación Física. *Revista Wanceulen EF Digital*, 6, 51–61.

Baena Extremera, A., & Granero-Gallegos, A. (2012). Enseñanza de la educación física: transferencia y eficiencia para en el proceso de enseñanza-aprendizaje. *Trances: Revista de Transmisión de Conocimiento Educativo y de La Salud*, 4(41), 45–60.

Márquez, C. (2013). Uso de los estilos de enseñanza en educación física: un estudio exploratorio en alumnos de sexto, séptimo y octavo semestre de la EEFYD en la UJED. *Praxis Investigativa ReDIE: Revista Electrónica de La Red Durango de Investigadores Educativos*, 5(9), 43–51.

Decreto 27/2014, de 5 de junio, que establece el currículo de Educación Primaria en la Comunidad Autónoma de Cantabria. Viernes, 13 de junio de 2014, BOC extraordinario núm. 29.

Águila Soto, C. (2007). Las actividades físicas de aventura en la naturaleza: ¿un fenómeno moderno o posmoderno? *Apunts: Educación Física y Deportes*, 2007(89), 81–87.

Caballero Blanco, P., Hernández-Hernández, E., Reina del Valle, M., & Blanco, C. (2017). *Análisis de los factores universales de las actividades físicas en el medio natural / actividades físicas de aventura en la naturaleza: estudio preliminar* 11(22), 61–68.

Baena Extremera, A., & Granero Gallegos, A. (2008). Las actividades físicas en la naturaleza en el currículum actual: contribución a la educación para la ciudadanía y los derechos humanos. *Retos: Nuevas Tendencias En Educación Física, Deporte y Recreación*, 2008(14), 48–53.

Barcelona, U. A. De. (2011). *Cuestionario de evaluación de competencias personales y prosociales aplicado a las Actividades Físicas en el Medio Natural*. Tomás Pe. 79–86.

Consejería de Educación, Formación Profesional y Turismo. Gobierno de Cantabria (2019). *Alumnado de E. Infantil y Primaria Curso 2019-20*. 1–9.

Google. (s.f.). (Mapa del CEIP María Sanz de Sautuola, Santander en Google Maps). Recuperado de: <https://www.google.es/maps/@43.4607911,-3.8463324,142m/data=!3m1!1e3>.

6. ANEXOS

Anexo 1. Imagen del recinto escolar del CEIP María Sanz de Sautuola. Será el mapa que se dará a los alumnos y en él, estará marcada la localización de las balizas.



Anexo 2. Cuestionario de valoración de las competencias de los alumnos.

CUESTIONARIO DE VALORACIÓN DE LAS COMPETENCIAS EN LA ACTIVIDAD				
Lee atentamente los siguientes apartados y responde a las preguntas de una manera sincera en base a tu experiencia personal. Marca con una cruz la casilla con la opción de respuesta que más se acerque a lo que piensas.				
1. ATENCIÓN. ¿Has prestado atención en la explicación de la actividad?				
He atendido en todo momento	He atendido en casi toda la explicación	Me he distraído en algún momento	Me he distraído en casi toda la explicación	No he atendido prácticamente nada
2. COMPRENSIÓN. ¿Has comprendido el objetivo y las reglas de la actividad, así como las acciones que tienes que realizar como jugador?				
He comprendido todo	He comprendido casi todo	He comprendido la mitad de las cosas	No he comprendido casi nada	No he comprendido nada
3. ESFUERZO FÍSICO. ¿Te has sentido cansado/a o, con fatiga o con falta de fuerzas durante la realización de la actividad?				
En todo momento	Tras un tiempo realizando la actividad	A partir de la mitad de la actividad	Al final de la actividad	En ningún momento
4. COOPERACIÓN. ¿Has sido capaz de trabajar en equipo junto a tus compañeros/as?				
He cooperado con todas las personas del equipo	He cooperado con la mayoría de las personas del equipo	He cooperado con la mitad del equipo	He cooperado con algunas personas del equipo	No he cooperado con ninguna persona del equipo
5. LECTURA DE MAPA. ¿Has sabido interpretar en el mapa los espacios y las distancias entre ellos, la localización de las balizas, tu localización dentro del mapa y las direcciones que tenías que seguir?				
He sabido interpretar todo	He sabido interpretar la mayoría de cosas	He sabido interpretar algunas cosas, pero otras no	No he sabido interpretar la mayoría de cosas	No he sabido interpretar nada

6. APRENDIZAJE DE OTRA MATERIA. ¿Has aprendido contenidos de otras asignaturas que tienes en el colegio?				
De todas las asignaturas	De más de la mitad de las asignaturas	De más de una asignatura	De una asignatura	De ninguna asignatura
7. MOTIVACIÓN. ¿Te has sentido motivado/a durante la realización de la actividad?				
Desde el inicio hasta el final de la actividad	En la mayoría de tiempo de la actividad	La mitad del tiempo de la actividad	En algún momento de la actividad	En ningún momento de la actividad
8. DIVERSIÓN. ¿Te has divertido durante la realización de la actividad en comparación con las actividades que sueles realizar en las clases de Educación Física?				
Me he divertido mucho más	Me he divertido más que en la mayoría de clases	Me he divertido igual que siempre	No me he divertido tanto como en otras clases	No me he divertido
9. CONTROL DE EMOCIONES. ¿Te has sentido nervioso/a, frustrado/a, enfadado/a o con alguna otra sensación que no hayas sabido controlar?				
No, en todo momento he controlado mis emociones	Solo me ha pasado en un momento	He sabido controlar algunas emociones y otras no	Sí, en bastantes momentos no he sabido controlar mis emociones	Sí, en ningún momento he controlado mis emociones
10. RESPETO. ¿Has faltado al respeto a alguna persona a través de insultos o de mostrar desprecio por sus opiniones o formas de hacer las cosas?				
No, no he faltado al respeto a nadie de ninguna forma	Sí, he faltado al respeto de una manera a una persona	Sí, he faltado al respeto de más de una manera a más de una persona	Sí, he faltado al respeto de muchas maneras a las personas	Sí, he faltado al respecto en todo momento a todas las personas
11. EMPATÍA. ¿Has sido capaz de entender las emociones de tus compañeros escuchándoles y comprendiéndoles?				
No he entendido las emociones de los demás	He entendido alguna emoción de los demás	He entendido bastantes emociones de los demás	He entendido casi todas las emociones de los demás	He entendido todas las emociones de los demás

12. CREATIVIDAD. ¿Se te han ocurrido nuevas ideas a través de tu imaginación para realizar las pruebas de manera más eficaz?				
No se me ha ocurrido ninguna idea	Se me ha ocurrido una idea	Se me ha ocurrido más de una idea	Se me han ocurrido bastantes ideas	Se me han ocurrido muchas ideas
13. AUTOESTIMA. ¿Te has sentido capaz de realizar por ti mismo/a todas las pruebas y acciones que eran necesarias llevar a cabo en la actividad?				
Sí, me he sentido capaz de realizar todas ellas	Sí, en casi todas ellas me he sentido capaz	Algunas si he sentido ser capaz de realizarlas, otras no	No, he sentido que muchas de ellas no era capaz de hacerlas	No, no me he sentido capaz de hacerlas yo solo/a
14. AUTOCRÍTICA. ¿Has sido capaz de reconocer alguna limitación personal o error que hayas cometido durante la actividad, que te permita mejorar la próxima vez?				
Sí, he reconocido alguna y sé cómo puedo mejorar	Sí, aunque no sé si podré mejorarlo	Sí, aunque sé que no puedo mejorarlo	No he reconocido ninguna, aunque creo que puedo mejorar	No he reconocido ninguna y no creo que lo pueda hacer mejor